

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar

Bea Lilla Fruzsina

**A párkapcsolati hűtlenség megbocsátása az
érzelemszabályozás és az önértékelés tükrében**

Témavezető: Dr. Csókási Krisztina

TARTALOMJEGYZÉK

Absztrakt	4
1. Bevezetés.....	5
2. Elméleti háttér	5
2.1. A megbocsátás.....	5
2.1.1. A megbocsátás fogalma.....	5
2.1.2. A megbocsátás háttere	6
2.1.3. A megbocsátás folyamata.....	8
2.1.4. A megbocsátás típusai	9
2.1.5. A megbocsátás szintjei	10
2.1.6. A megbocsátás modellje.....	11
2.1.7. A megbocsátás hatásai.....	12
2.2. A hűtlenség.....	12
2.2.1. A hűtlenség fogalma.....	12
2.2.2. A hűtlenség típusai	12
2.2.3. A hűtlenségre adott reakciók	13
2.3. A féltékenység	13
2.3.1. A féltékenység fogalma.....	13
2.3.2. A féltékenység kialakulása	13
2.3.3. A féltékenység típusai	14
2.3.4. A féltékenység szintjei	14
2.3.5. A féltékenység modelljei.....	15
2.4. Az érzelemszabályozás.....	16
2.4.1. Az érzelemszabályozás fogalma	16
2.4.2. Az érzelemszabályozás típusai	17
2.4.3. Az érzelemszabályozás modelljei	18
2.5. Az önértékelés	19
2.5.1. Az önértékelés fogalma	19
2.5.2. Az önértékelés dimenziói	20
2.5.3. Az önértékelés tényezői.....	20
2.5.4. Az önértékelés magas szintje	20
3. Kutatási kérdés, hipotézisek	21
4. Módszertan	21

4.1. Vizsgálati minta.....	21
4.2. Mérészközök	21
4.2.1. Házassági Sérelemspecifikus Megbocsátási Skála (Marital Offence-Specific Forgiveness Scale, MOFS).....	22
4.2.2. Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ).....	22
4.2.3. Interperszonális Nehézségekre Való Reagálás Skála (Interpersonal Relationship Resolution Scale, IRRS).....	23
4.2.4. Kapcsolati Elégedettség Skála (Relationship Assessment Scale, RAS)	23
4.2.5. Önbevallásos Féltékenységi Skála (Self-Report Jealousy Scale, SRJS)	23
4.2.6. Alapvető Önbecsülés (Basic Self-Esteem, BSE)	24
4.3. Vizsgálati eljárás	24
5. Eredmények.....	24
6. Következtetések, megvitatás	28
6.1. Hipotézisek értékelése	28
6.2. Limitációk	32
Irodalomjegyzék.....	33

ABSZTRAKT

Napjainkban egyre gyakoribb a párkapcsolatokban a hűtlenség megjelenése. Számos tényező játszhat közre abban, hogy erre hogyan reagálnak a felek, milyen hatással lesz a kapcsolat kimenetelére, milyen érzéseket okoz a sérelmet átélő félnek, illetve, hogy hogyan jutnak el a megbocsátáshoz. Jelen kutatásban a párkapcsolati hűtlenség megbocsátását vizsgáltuk az érzelemszabályozással és az önértékeléssel egy 160 fős, párkapcsolati hűtlenséget már átélt személyekből álló mintán. Az adatgyűjtés online, önkitöltős kérdőívek segítségével történt. Az eredmények azt mutatták, hogy a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása érzelmi munkával jár, ezért fokozottabb érzelemszabályozással mutat összefüggést, illetve kapcsolat fedezhető fel az adaptív és maladaptív stratégiákkal. Emellett a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása együtt jár az alacsony önértékeléssel. Továbbá a párkapcsolati hűtlenség megbocsátását az érzelemszabályozás, az önértékelés, a párkapcsolati elégedettség és a féltékenység külön-külön és együttesen is bejósolja. Ezek alapján megállapítható, hogy a megbocsátás nem csupán egy érzelemszabályozási folyamat, érzelemfókuszú megküzdési stratégia, hanem számos tényező befolyásolja, mint például az önértékelés vagy a kapcsolat értékelése. A végzett kutatáson kívül még sok más szempont is szerepet kaphat, így a jövőbeni vizsgálatokban érdemes minél komplexebben megközelíteni a témát.

Kulcsszavak: *hűtlenség, megbocsátás, érzelemszabályozás, önértékelés, párkapcsolati elégedettség, féltékenység*

1. BEVEZETÉS

A szociális kapcsolatok, akár közeli, akár távoli személyekkel, azzal a kockázattal járnak, hogy az egyént érhetik sérelmek, károk. Ez számos különféle reakciót válthat ki belőlük. A leggyakoribbak közé sorolható az elkerülés és a bosszú, vagyis vagy távolságot tart a sértő féltől, vagy kárt okoz neki. Ugyan ezek a reakciók normálisnak tekinthetők, mégis negatív következményei lehetnek mind az egyénre, mind a kapcsolatokra nézve (McCullough, 2001).

Az emberek mindennapjainak részei a súlyos vagy kevésbé súlyos sérelmek átélése, amik negatív érzéseket okozhatnak az egyén számára. Ahhoz, hogy ezeken túllépjenek, megbocsátásra van szükség. Megbocsátás hatására eltűnnek a negatív érzések, gondolatok, ami kedvezően hat mind a fizikai, mind a pszichés jóllétre és a társas kapcsolat helyreállítására, fennmaradására. A megbocsátás létrejöttét viszont számos tényező befolyásolja (McCullough, 2000; Szondy, 2006; idézi Papp és mtsai., 2013).

Napjainkban egyre gyakoribb a párkapcsolatokban a hűtlenség megjelenése. Számos tényező játszhat közre abban, hogy erre hogyan reagálnak a felek, milyen hatással lesz a kapcsolat kimenetelére, milyen érzéseket okoz a sérelmet átélő félnek, illetve, hogy hogyan jutnak el a megbocsátáshoz. Jelen kutatásban a párkapcsolati hűtlenség megbocsátását vizsgáljuk meg az érzelemszabályozás és az önértékelés szempontjából, olyan további változókkal, mint a féltékenységi, párkapcsolati elégedettség és további demográfiai tényezők.

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. A megbocsátás

2.1.1. A megbocsátás fogalma

A megbocsátás fogalmát már az ókor óta ismerik, mint az emberek közötti kapcsolatok gyógyításának és helyreállításának alapvető tényezőjét (Hargrave, 1994; idézi Hargrave és Sells, 1997). Ez segít az egyéneknek új kezdetet keresni a korábban káros kapcsolatokban, a régóta fennálló kapcsolati problémák megoldásában és a harag, keserűség feloldásában (DiBlasio és Proctor, 1993; idézi Hargrave és Sells, 1997). A megbocsátás képessége az egyik legfontosabb tényező lehet az egészséges párkapcsolatok fenntartásában (Fincham, 2009; idézi Braithwaite és mtsai., 2011).

Szondy (2006) megbocsátásnak nevezi azt a lehetséges választ, amely interperszonális sérelmekre irányul, fókuszában pedig a kognitív, érzelmi, viselkedési válaszban bekövetkező proszociális változás áll az elszenvedő egyén részéről. Ez a változás megnyilvánulhat

gondolatokban, érzelmekben vagy viselkedésben is (McCullough és Witvliet, 2002; idézi Szondy, 2006). Mind a mentális, mind a fizikai egészségre pozitív hatást gyakorol. A magas szintű megbocsátást alacsony szorongás, depressziószint jellemzi, emellett pedig a stresszre adott fizikai választ is csökkenti. Emóció fókuszú megküzdési módként is definiálható. E szerint csökkenti az interperszonális sérelem nyomán kialakult stresszreakciót (Szondy, 2006). Különféle definíciók léteznek a megbocsátás meghatározására, de egy aspektus közös bennük: megbocsátás esetén a válaszaik, akár érzelmi, akár kognitív, egyre pozitívabbá válnak azok irányába, akik megsértették őket (McCullough és mtsai., 2000; idézi Szondy, 2006).

A megbocsátás az elkövetővel szembeni ellenszenv feloldását (Hargrave, 1994; idézi Hargrave és Sells, 1997), kapcsolatok helyreállítását, belső érzelmi sebek gyógyítását (DiBlasio és Proctor, 1993; idézi Hargrave és Sells, 1997) és a sérelmet okozó személy felmentését (Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1984; idézi Hargrave és Sells, 1997) jelenti.

2.1.2. A megbocsátás háttere

A megbocsátásra való hajlam számos tényezőből áll össze. Ide sorolhatók a személyiségvonások, pszichológiai tünetek, erkölcsi érzelmek, remény, önértékelés. A Big Five faktorait tekintve az érzelmi stabilitás és a barátságosság áll legerősebb kapcsolatban vele. Az érzelmi stabilitás nagyban meghatározza a megbocsátás létrejöttét. Azok az egyének, akik érzelmileg stabilak, könnyebben találnak megbocsátást az érzékelési folyamatok miatt. Az őket érő környezeti tényezőket, akár fizikai fájdalom vagy negatív életesemény, kevésbé érzékelnek negatívan, nem rágódnak rajtuk (McCullough, 2001). A személyiségvonások közül az alacsonyabb szorongás, ellenségesség jellemző a megbocsátó emberekre (Mauger és mtsai., 1996; idézi Szondy, 2006). Továbbá ezek az egyének kevésbé narcisztikusak (Davidson, 1993; Brown, 2004; idézi Szondy, 2006) és kevésbé ruminálnak (Metts és Cupach, 1998; idézi Szondy, 2006). Maltby és Day (2004; idézi Szondy, 2006) összehasonlította a megbocsátó és a kevésbé megbocsátó személyek kedvelt elhárítási módjait. Az eredmények azt mutatták, hogy a kevésbé megbocsátó személyek sokkal nagyobb valószínűséggel helyezik előtérbe a neurotikus elhárítási mechanizmusokat. A Big Five neuroticizmus faktora negatív, míg a barátságosság faktora pozitív kapcsolatot mutat a megbocsátással a kutatások alapján (Ashton és mtsai., 1998; Brose és mtsai., 2005; idézi Szondy, 2006). Azt is kimutatták, hogy a lelkiismeretesség csökkenti a megbocsátás valószínűségét (Brose és mtsai., 2005; idézi Szondy, 2006).

Továbbá a megbocsátás hátterében állhat még a kognitív fejlődés, a különféle szociális faktorok és a neurológia is (Szondy, 2006). A kognitív fejlődés tekintetében az életkor fontos tényező,

hiszen az idősebbé válás során egyre hajlamosabbá válunk a megbocsátásra (Mullet és Girard, 2000; Park és Enright, 1997; idézi Szondy, 2006). A szociális faktorokat figyelembe véve, nő a megbocsátás valószínűsége, ha az elkövető bocsánatot kér, megbocsátást keres (McCullough és mtsai., 1997, 1998; idézi Szondy, 2006). E mögött áll az elkövető iránti negatív érzelmek csökkenése és a felé megmutatkozó empátia erősödése. Továbbá a kapcsolat minősége is befolyásolja a megbocsátást az áldozat és elkövető között. Közeli és érzelmileg kielégítő kapcsolat esetén valószínűbb a megbocsátás (Szondy, 2006). E kapcsán Finkel és mtsai. (2002; idézi Szondy, 2006) párkapcsolatban élő személyek reakcióját vizsgálták a partner hűtlenségére. Az eredményeken az látszik, hogy az elköteleződés szintje a megbocsátás valószínűségét jól bejósolta. Ezt a kapcsolatot a hűtlenség kognitív értelmezése közvetítette (Szondy, 2006). A neurológiai háttért tekintve neurális képalkotó eljárások segítségével meghatározhatók azok az agyterületek, amelyek a megbocsátók, illetve a nem megbocsátók agyában aktiválódnak. Megbocsátás hiánya esetében ugyanazok a területek lesznek aktívak, mint stresszhelyzetben, dühben vagy agresszióban (Pietrini és mtsai., 2000; idézi Szondy, 2006). Farrow és mtsai. (2001; idézi Szondy, 2006) MRI vizsgálatában jelentős átfedést találtak az empátia és a megbocsátás során aktív agyterületek között. A megbocsátás háttérében álló neurológiai tényezők feltárására Clark (2005; idézi Szondy, 2006) hipotetikus modellje szolgál. E szerint egyszerre aktiválja a hippokampuszt (emléknyom rögzítése) és az amygdalát (érzelmi élmény) a sérelemmel járó érzelmi hatás. Egy sérelem minél súlyosabb, annál mélyebb lesz az érzelmi emléknyom is. Ez a szimpatikus idegrendszer működését felfokozza és a „harcolj vagy menekülj” válaszra készíti fel a szervezetet. Ezzel egyidőben az érzelmi arousal szint is megemelkedik, ami dühöt is előidézhethet. Ennek az idegrendszeri mintázatnak megszakítása áll a megbocsátás háttérében. A személy tudatos megbocsátásra vonatkozó érvelése, gondolatai hatására a sérelem emlékének felidézése már nem okoz amygdala aktivációt. Emiatt csökken a szimpatikus aktivitás, a „harcolj vagy menekülj” válasz, ezzel összefüggő izomfeszültség gyengülése következik be.

Hargrave (1994; idézi Hargrave és Sells, 1997) szerint a kontextuális családterápiát tekintve a kapcsolatok négy dimenzióba oszthatók: tények, egyéni pszichológia, családi vagy rendszerszintű tranzakciók és kapcsolati etika. A kapcsolati etika, az igazságosság, megbízhatóság, lojalitás, érdem és jogosultság szubjektív egyensúlyával foglalkozik a kapcsolat tagjai között. Ez azon alapul, hogy az emberek veleszületetten rendelkeznek igazságérzettel, amely egyensúlyt követel azok között, hogy mit kaphatnak egy kapcsolatból és mit kötelesek adni a kapcsolati lét fenntartása érdekében. Amikor ezek (kötelezettségek és

jogosultságok) egyensúlyban vannak bizonyos ideig, akkor a veleszületett igazságérzet kielégül és létrejön a megbízhatóság a kapcsolatban. Egyensúlyhiány esetében viszont sérül az igazságérzet, ami becsapásérzéssel járhat az egyén számára. Az innen eredő bizalomhiány a jogosultság meggyógyítására irányuló önigazoló törekvés rombolására készíti. Ez megnyilvánulhat paranoid attitűdökben, ellenségességben, dühben, érzelmi elzárkózásban. Ezek az egyének a szeretet és bizalom megsértését önmagukra vonatkozó érzésekké, cselekvésekké alakítják át a jövőbeni kapcsolatokban. Amikor az egyén sérelmet szenved, dühöt, haragot érez, szégyent, hiszen azzal vádolja magát, hogy nem szerethető, nem érdemel meg egy bizalmi kapcsolatot. Ez a tapasztalás eredményezheti azt is, hogy a bántalmazott egyének a jövőbeni kapcsolataikban úgy fognak viselkedni, hogy túlzottan kontrollálják magukat, ezzel minimalizálva a sérülés kockázatát vagy kaotikusan, hiszen azt feltételezik, hogy a bizalmi kapcsolatok kialakításáért keveset lehet tenni, végül pedig minden erőfeszítésük ellenére sérülni fognak (Böszörményi-Nagy és Krasner, 1986; idézi Hargrave és Sells, 1997).

2.1.3. A megbocsátás folyamata

Davenport (1991; idézi Sells és Hargrave, 1998) szerint a megbocsátás létrejöttéhez 6 összetevő szükséges: a sérelem teljes elismerésére, az önvád felváltására az önegyüttérzéssel, minimális védekezéssel megélt haragra, a bántalmazóval való proaktív kapcsolatra, megfelelő reményre, dehumanizálás helyett a szemlélő komplexitással való szemlélésére.

Megebocsátás során a sérelmet szenvedő fél a természetes negatív reakcióit követően egyre motiváltabb lesz a pozitív reakciók adására érzelmi, gondolati, viselkedéses szinten. A megbocsátásra való hajlamnak több aspektusa is lehet (Snyder és Lopez, 2001). A megbocsátást a sérelem jellege és a kontextus is befolyásolja. Nehezebben bocsátható meg olyan sérelem, ami szándékos, súlyos, illetve negatív következményei vannak (Boon és Sulsky, 1997; Girard és Mullet, 1997; idézi Snyder és Lopez, 2001). Az is szerepet kap a megbocsátás létrejöttében, hogy történik-e bocsánatkérés, hiszen ezek hatása közvetett. Csökkentik a sérelmet átélők negatív affektusát a sértő féllel szemben (Ohbuchi és mtsai., 1989; idézi Snyder és Lopez, 2001), növelik az empátiát (McCullough és mtsai., 1997; McCullough és mtsai., 1998; idézi Snyder és Lopez, 2001). A bocsánatkérések és a megbánás kifejezései lehetővé teszik a sérelmet átélő fél számára, hogy megkülönböztesse a sértő személyiségét annak negatív viselkedésétől, így kedvezőbb benyomást kap és csökkenti a negatív interperszonális motivációkat (Snyder és Lopez, 2001). A kapcsolat jellemzői is hangsúlyos szerepet kapnak a megbocsátás létrejöttében, hiszen számos tanulmány bizonyítja, hogy az emberek hajlandóbbak rá olyan kapcsolatokban, amelyekben elégedettebbek és elkötelezettebbek (Nelson, 1993;

Rackley, 1993; Roloff és Janiszewski, 1989; Woodman, 1991; idézi Snyder és Lopez, 2001). A megbocsátás is elősegíti a közelség helyreállítását a sérelmeket követően (McCullough és mtsai., 1998; idézi Snyder és Lopez, 2001).

A megbocsátás szakaszait tekintve elsőként megjelenik a sérülés vagy sérelem, ami érzelmi vagy fizikai fájdalommal jár. Majd a sérelem miatt a felek között a kapcsolat megszakad. Ezután a sérülés állandósulása megáll. Továbbá egy olyan kognitív folyamat játszódik le, ami alatt a fájdalmas eseményt a cselekvés teljesebb kontextusában értjük meg vagy alakítjuk át. Majd az eseményhez kapcsolódó érzelmek, megtorlások elengedésére kerül sor. Végül a kapcsolat újratárgyalása kap szerepet (Sells és Hargrave, 1998).

A megbocsátás pszichológiai folyamatába tartozik az empátia, az attribúciók és értékelések, illetve a rumináció. Az empátia esetében az egyén a másik személy érzelmi állapotát közvetetten átéli, továbbá az együttérzés, szimpátia, gyengédség jellemzi. A megbocsátást befolyásolja, hogy az egyén milyen mértékben érez empátiát a sértő fél iránt. A bocsánatkérés hatást gyakorol az egyén empátiájára, így ösztönzi őt a megbocsátásra. Az attribúciók és értékelések is szerepet kapnak az áldozat részéről az elkövető és elkövetett tett felé. A vétkek súlyossága és az arra adott magyarázat adekvátsága, őszintesége is fontos tényező. Azok a személyek, akik megbocsátanak házastársuknak, kevesebb felelősséget tulajdonítanak a házastársuk negatív viselkedésének. A rumináció, vagyis az, hogy az egyén milyen mértékben gondolkodik az elkövetett vétkén, a múltbéli eseményeken, nagy mértékben akadályozza a megbocsátást. Minél több a vétkekkel kapcsolatos gondolata a sértett félnek, annál magasabb a bosszú és az elkerülés motivációja (McCullough, 2001).

A megbocsátás magába foglalja az elengedést. Ennek középpontjában állhat harag, bosszú, szégyen, sérelmek feljegyzése, neheztelés. Ez egy kibontakozó folyamat, amely hónapokig, akár évekig is eltarthat. Ezalatt az egyén önként mond le a sérelmet okozó cselekedet miatti haragról, dühről. Az egyén együttérzéssel reagál a sértő félre. Megbocsátás során feladjuk a haragot, nem tartjuk felelősnek a bántalmazót, nem próbálunk kompenzációt szerezni. A megbocsátás feltétel nélküli, ezzel szakítja meg a haragot a másik fél iránt (Sells és Hargrave, 1998).

2.1.4. A megbocsátás típusai

Worthington és mtsai. (2005; idézi Szondy, 2006) megkülönböztették a döntési és érzelmi megbocsátást. A döntési megbocsátás során az egyén tudatosan dönt a megbocsátásról, nem keresi a bosszút, illetve negatív érzelmek megszűnése nélkül is megtörténhet. Míg ez esetben

gyorsan is megtörténhet a megbocsátás, addig a másik típusa, az érzelmi, időigényesebb. Ilyenkor az érzelmeiben és motívumokban kerül sor változásra a tettesre vonatkozóan. Kialakulását elősegíthetik különféle érzések: hála, alázatosság, remény.

Megkülönböztethető a megbocsátás, mint vonás és mint állapot. Míg a vonás stabil diszpozíció, addig az állapot egyszeri proszociális változás a személy érzelmeiben, motivációjában, viselkedésében (McCullough és Witvliet, 2002; idézi Szondy, 2006).

Intraperszonális és interperszonális jellegű is lehet a megbocsátás. Intraperszonális esetben a hangsúly a személyen belüli érzelmi és motivációs változásokra, míg interperszonális esetben a kapcsolatban történt változásokra helyeződik (Szondy, 2006).

2.1.5. A megbocsátás szintjei

A megbocsátás három különböző szinten határozható meg és értékelhető a specifikusság szerint: jellemvonás, adott párkapcsolati partnernek való megbocsátásra való hajlam, sérelemspecifikus válasz (McCullough, Hoyt és Rachal, 2000; idézi Paleari és mtsai., 2009). A jellemvonás megmutatja a megbocsátásra való globális hajlamot a különféle kapcsolatokban, interperszonális helyzetekben előforduló többszörös sérelmek esetén (Roberts, 1995; idézi Paleari és mtsai., 2009). A párkapcsolati partnernek való megbocsátásra való hajlam úgy értelmezhető, mint a hajlam arra, hogy többszörös sérelem esetén is létrejöjjön a megbocsátás (Fincham és mtsai., 2005; idézi Paleari és mtsai., 2009). A sérelemspecifikus megbocsátás egy meghatározott sérelem megbocsátása az adott interperszonális kontextusban. Kutatások összefüggéseket mutatnak ezek között, valamint a megbocsátás stabilitása között több vétség esetén, még akkor is, ha viszonylag rövid időn belül és ugyanabban a kapcsolati kontextusban fordulnak elő. Megbocsátás során a felek figyelmet szentelnek a sérelem sajátosságainak, vagyis a sérelem súlyosságának, szándékosságának, személyes vagy kapcsolati normák megsértésének mértékének, mielőtt megbocsátanak (Paleari és mtsai., 2009).

A sérelemspecifikus megbocsátás értelmezhető motivációs változásként, amely során az egyén kevésbé lesz motivált arra, hogy bosszút álljon, elzárkózzon a sértő partnertől és motiváltabb lesz arra, hogy jóindulatú, békéltető legyen vele szemben (Fincham és mtsai., 2006; McCullough, 2001; idézi Paleari és mtsai., 2009). Így két dimenziót foglal magában: pozitív és negatív. Pozitív (jóindulat) dimenzió esetén jóindulatú és megbékéltető motiváció jön létre az elkövetővel szemben, illetve a vágy, hogy jóindulattal cselekedjen vele. Negatív (meg nem bocsátás, elkerülés, bosszú, megtorlás) dimenzió esetén viszont jellemző a bosszúálló, elkerülő motiváció jelenléte. Előfordulhat olyan is a kapcsolatokban, hogy együtt él az egyenlítés vágya

és a vágy, hogy jelentős fizikai, pszichológiai távolságot tartsanak fenn a sértő partnertől. Mindkét dimenzió szükséges a megbocsátás megfelelő meghatározásához és értékeléséhez a közeli kapcsolatokban (Paleari és mtsai., 2009).

2.1.6. A megbocsátás modellje

Hargrave (1994; idézi Beckenbach és mtsai., 2009) megbocsátás modelljében a megbocsátás munkáját úgy határozta meg, mint a szeretet és bizalom helyreállítására irányuló erőfeszítés a kapcsolatokban, hogy az áldozat és az elkövető véget vethessen a destruktív jogosultságnak. Két fontos dimenziót azonosított. Az első dimenzió a felmentés, vagyis a sérelmet átélt személy azon erőfeszítései, amelyekkel a sérelmet okozó személy bűnösségének terhére igyekszik levenni. Az áldozat belső feldolgozása kerül fókuszba, illetve azon képessége, hogy betekintést nyerjen abba, miként érte a fájdalom, valamilyen formában azonosulni tudjon az elkövetővel. Ez a belátás és megértés elvén nyugszik. A belátás a fájdalomhoz kapcsolódó mechanizmusok megértésének képességére utal. Ennek kifejtése révén a sértett személy objektíven képes szemlélni a kapcsolati fájdalom bántó aspektusait, ezt a káros kapcsolati interakciókhoz kapcsolni. A megértés a sértett fél arra irányuló erőfeszítéseit tükrözi, hogy viszonyuljon az elkövetőhöz vagy azonosuljon vele, tisztázza az elkövető korlátait, körülményeit és más kapcsolódó tényezőket. A sértett az elkövető jobb megértésével alacsonyabb szintű elítélést tapasztalhat és kevésbé vágyik a hibáztatásra. A második dimenzió a megbocsátás, ami megköveteli, hogy az áldozat és az elkövető olyan interakciókban vegyen részt, amik a szeretet és bizalom kialakítására irányulnak a kapcsolatban. Ez magában foglalja mindkét fél cselekedeteit annak érdekében, hogy a bántó élmények által sérült kapcsolatba újra kialakuljon a bizalom. Ehhez két alapelv szükséges: a kárpótlás lehetőségének megadása vagy a bizalom demonstrálása és a megbocsátás nyílt cselekedetei. A kompenzáció lehetőségének megadásával a sértő fél lehetőséget kap a bizalom helyreállítására, bizalomméltóságának bizonyítására. Ezen a bizalomépítésen keresztül kezd megjelenni a megbocsátás második alapelve, a megbocsátás nyílt cselekedetei. Ekkor az elkövető és a sértett megbeszéli a kapcsolati sérelmet és megegyeznek abban, hogy egy új, bizalomban és szeretetben gyökerező kapcsolatot folytatnak (Beckenbach és mtsai., 2009). A jóvátétel olyan viselkedés, aminek célja a kárpótlás nyújtása a sérelmet átélő félnek. Jóvátétel során nem mutat együttérzést a sértő fél, nem ismeri el bűnösségét, nem mutatja azt sem, hogy mit jelent számára a kapcsolat, csupán bocsánatkérést implikálhat (Doosje és mtsai., 1998; idézi Papp, 2013). Fő célja, hogy helyreálljon a két fél kapcsolata, ami felbomlott az elkövetett sérelem miatt (Fehr és Gelfand, 2010; idézi Papp, 2013).

2.1.7. A megbocsátás hatásai

A megbocsátás mindkét félre hatással van: a megbocsátóra és a megbocsátást nyerőre. Ez a hatás lehet fiziológiai, biológiai, mentális is (Szondy, 2006). A párkapcsolati megbocsátás jótékony hatást mutathat, hiszen hozzájárul a párkapcsolati jóléthez, élettartamhoz, elégedettséghez. Az intimitás és elkötelezettség fokozódhat, a konfliktusok hatékonyabban kerülnek megoldásra, a kapcsolat minőségére is idővel pozitív hatással van. Emiatt a párkapcsolatban lévő felek is fontos szerepet tulajdonítanak a megbocsátás keresésének, megadásának (Paleari és mtsai., 2009).

2.2. A hűtlenség

2.2.1. A hűtlenség fogalma

Hűtlenségnek nevezzük azt, amit az egyén annak érez, amitől szenved, ami miatt elárultnak, megalázottnak érzi magát, emellett ami problémaként, válságként jelenik meg az adott párkapcsolatban (Almási, 2012).

2.2.2. A hűtlenség típusai

A hűtlenségnek számos formáját ismerhetjük. Ide sorolhatók az egyéjszakás kapcsolatok, romantikus szerelmi viszonyok, flörtölések, fantáziák, amik a házastársi vagy élettársi kapcsolaton kívül történnek (Buunk és Dijkstra, 2006; idézi Meskó, 2013). Két típusát különböztetjük meg: szexuális és érzelmi hűtlenség. Szexuális hűtlenség esetén érzelmi elköteleződés nélküli szexuális viszony valósul meg a párkapcsolaton kívül. Érzelmi hűtlenség során romantikus szerelmi viszonyt tartanak a felek a párkapcsolaton kívül, szexuális érintkezéssel vagy anélkül (Buss és mtsai., 1992; Glass és Wright, 1992; idézi Meskó, 2013). Ezek együttesen is előfordulhatnak. Az, hogy mi számít egy kapcsolatban hűtlenségnek, a benne lévő felek döntenek el, hiszen eltérő normákkal, féltékenységgel rendelkeznek az emberek (Drigotas és mtsai., 1999; idézi Meskó, 2013).

A két nem között eltérő, hogy a hűtlenség mely típusára mutatnak jobban féltékenységet. A nők főként partnerük érzelmi hűtlenségére összpontosítanak, hiszen ezzel elveszíthetik a partner érzelmi elköteleződését, ráfordítását (Buss és Haselton, 2005; idézi Meskó, 2013). A megbocsátás esetében is találhatók nemi különbségek. A nők hajlamosabbak megbocsátani a hűtlenséget, mint a férfiak (Lawson, 1988; idézi Meskó, 2013). A férfiak nehezebben bocsátanak meg és hajlamosabbak a szakításra, ha partnerük szexuálisan volt hűtlen (Shackelford és mtsai., 2002; idézi Meskó, 2013). A nők esetében viszont a szexuális hűtlenség megbocsáthatóbb. További vizsgálatok kimutatták, hogy az elkötelezettebb felek

hajlamosabbak a megbocsátásra, mint akik kevésbé kötődnek partnerükhöz (Finkel és mtsai., 2002; idézi Meskó, 2013). A megbocsátás könnyebbségét tekintve azt találták, hogy akkor könnyebb megbocsátani, ha szexuális alapon történt és nem járt együtt érzelmekkel (Fitness, 2001; idézi Meskó, 2013).

2.2.3. A hűtlenségre adott reakciók

Russel szerint (idézi Almási, 2012) párkapcsolati hűtlenségre három érzelmi reagálási lehetőség kerülhet elő. Kezdetben szélsőségesen hullámzó érzelmi állapotokat mutat a hűtlenséget átélt fél. Ekkor megjelenhet a harag, önvád, elutasítás, elfogadás. Majd a türelmi idő következik, amikor kevésbé jellemző az érzelmi túlfűtöttség. Ekkor a megértés kerül fókuszba, akár a részletek firtatása is szerepet kaphat, hogy tudja mi történt. Emellett a pártól való eltávolodás jellemző mind testileg, mind érzelmileg. Környezetétől viszont segítséget, támogatást kér. Végül, ha a pár együtt folytatja, a bizalom építése kap központi szerepet. Ekkor a hűtlenséget átélt személynek éreznie kell a párja iránti elköteleződést, hiszen ez fogja az alapját képezni a megbocsátás és elengedés folyamatának elindulásának (Almási, 2012).

2.3. A féltékenység

2.3.1. A féltékenység fogalma

A féltékenység gondolatok, érzelmek, cselekvések együttese, ami olyankor lép fel, mikor az önértékelés veszélyeztetett, szerelmi kapcsolat megléte vagy minősége fenyegetett lesz. Ez a fenyegetettség a partner és egy másik fél közötti vonzalom észleléséből származik (White és Mullen, 1989; idézi Budinszki és Hargitai, 2020).

Féltékenység során három fél kapcsolata kerül előtérbe, hiszen egy harmadik fél veszélyezteti a két személyből álló egységet. Komplex, összetett jelenség, ami különféle emocionális elemekből áll. Olyan érzések állnak a fókuszban, mint a szorongás, elutasítástól és veszteségtől való félelem, bizalmatlanság (Budinszki és Hargitai, 2020).

2.3.2. A féltékenység kialakulása

A párkapcsolatokban előforduló féltékenységnek számos forrása lehet. Irányulhat a partner társas kapcsolataira, munkahelyére, helyzetekre, tevékenységekre, amiben riválist látnak. Kialakulása akkor jöhet létre, mikor az egyén veszélyeztetve érzi magát a számára fontos kapcsolat, személy elvesztése miatt (Meskó, 2013). Ekkor előtérbe kerülhetnek olyan érzések, mint a félelem, gyanakvás, bizalmatlanság, szorongás, harag, visszautasítottság, magányosság (Parrott, 2001; idézi Meskó, 2013). A féltékenység összefügghet az önértékeléssel is a

kapcsolati fenyegetettség mellett. A visszautasítás, ami hűtlenség során éri az egyént, veszélyezteti az önértékelést, ezért olyan stratégiákat alkalmaz, ami redukálja az ezzel járó sérülést. A féltékenységgel segítheti, hogy a hűtlenség ne valósuljon meg, így az önértékelés megőrződik a pozitív énkép fenntartásán keresztül (Meskó, 2013).

Az önértékelést tekintve egyéni különbségek láthatók a féltékenységgel kapcsolatban. Vizsgálatok szerint a nők esetében összefügg a féltékenység az alacsony önértékeléssel (McIntosh, 1989; Mullen, 1994; Nadler és Dotan, 1992; idézi Meskó, 2013). Emellett a neuroticizmus is összefüggést mutat vele, hiszen a neurotikusabb személyek nagyobb mértékű féltékenységgel jellemezhetők, amire az lehet a magyarázat, hogy az alacsony önértékelésű, neurotikus egyének nem érzik magukat partnerként elég jónak a párkapcsolataikban (Melamed, 1991; idézi Meskó, 2013). A kötődés is szerepet játszhat a féltékenységben, hiszen azt találták, hogy a bizonytalan kötődésű emberek hajlamosabbak a féltékenységre, mint a biztonságosan kötődők (Powers, 2000; idézi Meskó, 2013).

A féltékenységhöz csupán egy rivális elegendő lehet (Mathes és mtsai. 1985; idézi Meskó, 2013). Ezt fokozhatja, ha olyan jellemzője van, amit ellenkező neműekben magasra értékelünk, illetve, ha fontos tulajdonságokkal rendelkezik, olyanokkal, amik meghatározók párválasztási szempontból (Meskó, 2013).

2.3.3. A féltékenység típusai

Freud (1950; idézi Meskó, 2013) szerint megkülönböztethető a normális (racionális) féltékenység és az abnormális (patológiás) féltékenység. Parrott (1991, 2001; idézi Meskó, 2013) is két típusát különbözteti meg: kapcsolatot érő lehetséges fenyegetés, vagyis féltékenységi gyanú, illetve a partner már megtörtént félrelépésére adott válasz. A partnerek közötti kommunikációt tekintve különbséget tesznek a féltékenységi tapasztalat és féltékenység kifejeződése között. Előbbinek kognitív és érzelmi eszközei hatással vannak arra, hogy az egyén hogyan fejezi ki féltékenységét, míg utóbbi a féltékenységre adott viselkedéses, kommunikációs válaszokat jelenti (Andersen és mtsai., 1995; idézi Meskó, 2013).

2.3.4. A féltékenység szintjei

Freud és Strachey (1922; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) három szintjét különböztette meg: versengő/normális, projiciált, téveszmés. A versengő vagy normális féltékenység a másik fél elvesztésétől való félelemhez, illetve a nácisztikus vágyhoz köthető az örömforrás visszaszerzésére. Freud szerint normális féltékenység, viszont nem feltétlenül racionalitáson alapul és Ödipális-konfliktusban gyökerezik. A projiciált féltékenység esetében a másik félre

való kivetítés jön létre a saját hűtlenségre vonatkozó tudattalan vágyakkal. A téveszmés féltékenységre paranoid tartalmakat, homoszexuális készletképeket mutat. Ez a szint csak az első két jellemzőhöz köthető, önmagában nem fordul elő. A féltékenység jelensége hasonló funkciót tölt be, mint az énvédő mechanizmusok. Valamilyen ártalmasabb tény tudatossá válásától véd meg minket. Ezt alátámasztja Klein (1957; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) is, aki szerint az irigységgel szemben alakul ki védekezésként, ez vetül ki a harmadik félre, ezzel csökkentve a bűntudatot.

2.3.5. A féltékenység modelljei

A féltékenység koncepcióját tekintve Bringle (1991; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) tranzakcionista modellje három fő változóra determinálja a megjelenését, mértékét. Ide sorolható az elköteleződés, hiszen a másik féllel való kapcsolat kialakítása együtt jár bizonyos mértékű elköteleződéssel. A bizonytalanság, ami abból származik, hogy a partner elköteleződése hogyan kerül kiértékelésre az egyén által. A válaszkészség eltérő lehet a személyeknél, hiszen máshogy reagálnak a féltékenységre, különböző érzelmi válaszokat generálnak, attól függően, hogy az egyes arousal fokozó szituációkban milyen mértékben mutatnak erőteljes érzelemintát. A felsorolt tényezők együttese (nagyobb elköteleződés, fokozott bizonytalanság, magasabb válaszkészség) megnövelheti a féltékenység intenzitását, gyakorivá teheti megjelenését. A modell további elemei közé sorolta a személyt, a kapcsolatot, és a szituációt, ami táplálja a változókat. A személyhez kapcsolódó változók, endogén tényezők lehetnek stabilak (személyiségvonások, temperamentumjellemzők) vagy instabilak (aktuális hangulat, szexuális vágy). A kapcsolatot tekintve lehet stabil kapcsolati történet, interakciós stílus, illetve átmeneti jellemzők, mint nézeteltérések, konfliktusok. A szituáció esetében kontextuális jellemzők, egyedi események kerülhetnek elő. A kapcsolati és szituatív tényezők alkotják együtt az exogén tényezőket. A modellben tehát az endogén és exogén változók közötti tranzakciókból jön létre a féltékenység érzése. Ezek mind hatást mutatnak az elköteleződésre, bizonytalanságra, válaszkészségre.

Buunk (1997; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) a reaktív, preventív és szorongó féltékenységet kategorizálta. A reaktív a reális érzelmi, szexuális hűtlenségre összpontosít. A preventív arra szolgál, hogy az esetleges hűtlenség kivédésre kerüljön, azzal, hogy az egyén megpróbálja megelőzni a partner harmadik féllel lévő kapcsolatát. A szorongó folyamatos aggodalmat és ruminációt mutat a partner és annak hűsége felé. Bringle (1991; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) tranzakcionista modelljével összeegyeztethető: szorongó féltékenység során az endogén tényezők, vagyis a személyhez kapcsolódó jellemzők játszanak szerepet, mint a

szorongás, alacsony önértékelés. Ilyenkor a partner még nem létesít harmadik féllel kapcsolatot, mégis az apró jelzéseket is felhasználja, hogy erősítse a saját gyanakvását. Reaktív- és preventív féltékenység során az exogén tényezők kerülnek fókuszba, mint a kapcsolat, szituáció.

Pfeiffer és Wong (1989; idézi Budinszki és Hargitai, 2020) szerint a féltékenység komplex jelenség, gondolatok, érzelmek és viselkedéses elemek kölcsönhatásából. Ez esetben egy parallel, interaktív modell került megalkotásra. Szerintük az érzelem az egyes ingerekre adott kondicionált válasz miatt is megjelenhet, a szeriális kognitív feldolgozás eredménye mellett. Továbbá a fenyegető inger megléte is szükséges a féltékenység létrejöttéhez, ami az egyén aggodalmaiban és paranoid működésmódjában is gyökerezhet. Valamint a protektív mellett a detektív (kérdezősködés, ellenőrzés) működésmódok is előkerülhetnek a szeriális feldolgozás végbemenetele nélkül. Ezen modell során egyszerre kezelhető a patológiás és normál féltékenység. Patológiás esetben a paranoid gyanakvás, felfokozott érzelmek, detektív viselkedésmódok kerülnek fókuszba, amik negatív következményekkel járnak a kapcsolatra, annak alakulására. A normál féltékenységnél a lineáris feldolgozás továbbra is megmarad, hiszen az egyén ugyan észleli a fenyegetést, mérsékelt reakciót ad rá, amit protektív viselkedésmintázat követ. Így pozitív hatás tapasztalható a kapcsolatra, viszont túlzott intenzitás, gyakoriság során hasonlóan okozhat negatív kimenetelt, mint a patológiás.

2.4. Az érzelemszabályozás

2.4.1. Az érzelemszabályozás fogalma

A kognitív érzelem-reguláció stratégiák a tudatos figyelmi és gondolkodási folyamatokat jelentik, amik az érzelemszabályozás céljából alkalmazhatók. Az érzelem-reguláció magába foglalja azokat a tudatos és nem tudatos folyamatokat, amelyekkel az egyén az érzelmi válasz kiváltását, minőségét, intenzitását és időtartamát módosíthatja. Az, hogy a személy hogyan szabályozza érzéseit, hatással van azok megélésére, kifejezésére, illetve az azokat kísérő fiziológiai jelenségekre is. Ide tartoznak különféle viselkedéses, kognitív stratégiák, amelyek az inger-szelekcióval, szituáció módosításával, figyelmi fókusz megválasztásával, helyzet kognitív értékelésével és a válasz-szelekcióval látják el a szabályozó funkciójukat (Miklósi és mtsai., 2011).

Érzelemszabályozás során mind pozitív, mind negatív érzelmek irányítása történik akár stresszes, akár nem stresszes környezetben. Ekkor a szándékos és kontrollált folyamatok mellett automatikus folyamatok is megjelennek (Gross, 1998; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). A rendszeresen alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák könnyen automatizmussá válhatnak.

Az érzelemszabályozási folyamatok lehetnek automatikusak, kontrolláltak, tudatosak, tudattalanok (Hopp és mtsai., 2011; Williams és mtsai., 2009; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Hatásuk lehet az érzelem kiváltása előtt, után vagy közben is (Eisenberg és Spinrad, 2004; Gross, 1998; Sheppes és Gross, 2011; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019).

A mindennapi életben is gyakran megjelenik az érzelemszabályozás, amikor egy helyzetben komolynak kell lenni, ezért visszafogjuk a nevetést vagy amikor nem sírunk egy megható videó hatására. Emellett akkor is érzelemszabályozásról van szó, ha újragondoljuk és átkeretezzük korábbi veszekedésünket a társas kapcsolatainkban (Kökönyei és Kocsel, 2019).

Az érzelmi válasz többkomponensű folyamat (Izard és mtsai., 2002; Scherer, 1982; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) így az érzelem bármelyik részére irányulhat a szabályozás. Ide tartozhat az érzelmi élmény, érzelem kifejezése és az érzelmeket kísérő testi jelzések is. Emellett a kognitív komponens is kerülhet szabályozásra például elfogadással vagy átkeretezéssel (Green és Malhi, 2006; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Az érzelmek motivációs komponensének (adott érzelemhez kapcsolódó cselekvés előkészítésének, kivetelezésének) szabályozása során az adott pillanatnyi késztetés kerül kontrollálásra (Scherer, 2005; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019).

2.4.2. Az érzelemszabályozás típusai

Gross (2015; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) szerint megkülönböztethető az intrinzik és extrinzik módja. Intrinzik érzelemszabályozás során a saját érzelmi állapot megváltoztatása a cél. Extrinzik érzelemszabályozásnál viszont egy másik személy érzelmének megváltoztatásának elérése. Érzelemszabályozáskor mind negatív érzelmek csökkentése, mind pozitív érzelmek csökkentése is előfordulhat, vagyis hedonikus és ellenhedonikus alapú szabályozás egyaránt megvalósulhat.

Megkülönböztethetők adaptív és nem adaptív stratégiák. Adaptív kognitív stratégia lehet a helyzet jó oldalainak számbavétele vagy a történetek tágabb értelmezési keretbe helyezése. Ezek segítséget nyújtanak a helyzethez való alkalmazkodásban és az érzelmek szabályozásában. A nem adaptív ezzel szemben hozzájárul a stresszre adott kóros érzelmi reakciók kialakulásához és azok fennmaradásához. Ide sorolható az önmagunk vagy mások hibáztatása, a veszteség vagy veszély felnagyítása, a rágódás mind a negatív gondolatokon, mind az érzéseken (Miklósi és mtsai., 2011).

Elkülöníthető 9 kognitív megküzdési stratégia, amelyeknek szerepe van az érzelmi zavarok kialakulásában, fennmaradásában. Az önvád esetében az egyén saját magát teszi felelőssé a

negatív életesemény megtörténéséért. A rumináció vagyis őrlődés, a személy a történetekkel kapcsolatos érzéseivel, gondolataival való állandó foglalkozását jelenti. Katasztrofizálás esetén a történetek negatív aspektusba kerülnek, a káros következményeinek felnagyításával. Mások hibáztatása során a felelősség áthelyeződik kívülre. Az elfogadás a történésekkel kapcsolatos rezignált attitűdben nyilvánul meg. A pozitív fókuszváltás során a negatív eseményekről a kellemes kogníciókra terelődik át a figyelem. A tervezés esetében az egyén azzal foglalkozik, hogy a helyzet megoldására milyen viselkedési stratégiákat tudna alkalmazni. Az átértékelés során pozitív jelentést ad a helyzetnek, akár a személyes növekedés terminusaiban. A perspektívába helyezéskor az egyén más élményeivel, mások élményeivel veti össze az átéltet, ezzel csökkentve a negatív megítélését (Miklósi és mtsai., 2011).

2.4.3. Az érzelemszabályozás modelljei

A Gross (1998; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) érzelemszabályozás folyamatmodellje és annak továbbfejlesztett változata (Gross, 2015; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) megmutatja, hogy a különböző stratégiák, konkrét módszerek, taktikák hogyan befolyásolják a kialakuló, kialakult érzelmet. Az előzményközpontú stratégiák az érzelmi információkat, input megváltoztatását célozzák meg, így az érzelemgenerálódás folyamatára hatnak. Ide tartozik a szituációszelekció, a szituáció módosítás, a figyelem irányítása és a kognitív változtatás. A szituációszelekció során az érzelmek szabályozása érdekében egyes helyzetek elkerülése, megközelítése vagy konfrontálódása kap szerepet. Ha nem lehet elkerülni a nem kívánt helyzetet, érzelmet, akkor az érzelmi állapot kerül módosításra (a szituáció valamely aspektusának módosításával). Gross (2002; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) ehhez kapcsolja a problémafókuszú megküzdést (Lazarus és Folkman, 1984; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) és az elsődleges kontrollt is (Rothbaum és mtsai., 1982; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Ezzel hangsúlyozva, hogy a nem érzelemfókuszú stratégiák is hathatnak az érzelmi állapotra. A figyelmünk irányításával, elterelésével az érzelmi információkról is befolyásolható egy kialakuló érzelme. Ez esetben vagy a negatív érzelmekre (rumináció) vagy a semleges összetevőkre (figyelemelterelés) összpontosul a figyelem. A kognitív változtatások is átalakítják a keletkező érzelmek minőségét, intenzitását az érzelemgenerálódás folyamatában (Gross, 1998; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Ide sorolhatók elhárító mechanizmusok is (tagadás, izoláció, intellektualizáció alkalmazása), hiszen abban az esetben is az érzelmi élmény személyes relevanciájának átértékelése kap szerepet. A válaszközpontú szabályozás során fókuszba kerül az alkalmazott folyamatok vagy stratégiák már létrejött kimenetel, kész érzelme megváltoztatásának megcélzása. Ez az érzelmi élmény intenzitását csökkentheti, növelheti,

meghosszabbíthatja, lerövidítheti, érzelmi élmény kifejezésére gyakorolhat hatást. Ide sorolható az érzelemerkifejezés gátlása. A modell egy átfogó konceptuális modell. Egyes stratégiák használhatók korai, késői fázisban, illetve a már kialakult érzelem befolyásolására egyaránt.

Gross (2015; Sheppes és mtsai., 2015; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) továbbfejlesztette a modellt és létrehozta az érzelemszabályozás kiterjesztett folyamatmodelljét. Ez esetben az értékelés folyamata kap fontos szerepet. Szerinte a szervezetben egyszerre több szinten folyik a beérkező információk értékelése, így a konkrét viselkedést különböző értékelő rendszerek közötti interakció fogja meghatározni. Ha egy másodfokú értékelő rendszer megcélozza egy elsőfokú rendszer értékelését és azt értékeli jónak vagy rossznak, akkor kialakul az érzelemszabályozás. Ezzel olyan cselekvési impulzusok jönnek létre, amik megváltoztathatják az elsőfokú értékelő rendszer aktivitását. Vagyis bizonyos szituációban vagy inger hatására létrejövő érzelem egy értékelési folyamat eredménye. Ha ez a létrejövő érzelem nem megfelelőként van értékelve, akkor az elsődleges cél a kialakult érzelem megváltoztatása lesz, így érzelemszabályozás lép fel. Ez alapján négyszakaszos folyamatként írható le: a szabályozni szükséges érzelmek azonosítása, az adott érzelem szabályozásához szükséges stratégia kiválasztása, a stratégia implementációja, végül a stratégia megvalósításának monitorozása, módosítása. Minden szakaszhoz tartoznak alfolyamatok, hibák, amik az érzelemszabályozás kudarcához vezethetnek, amikor az érzelem szabályozatlan marad. Olyan is kerülhet kiválasztásra, ami kárt okoz. Gross (2015; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019) az első folyamatban az érzelmi tudatosság, érzelmekről alkotott általános hiedelmek hatását emeli ki. A másodikban az érzelemszabályozó stratégiák személy által birtokolt repertoárját, értékelését, érzelemszabályozással kapcsolatban kialakított énhatékonysági hiedelmeket gondolja kritikusnak. A harmadik szakaszban az válik fontossá, hogy alkalmazható-e egy absztrakt stratégia konkrétan az adott helyzet jellemzőinek ismeretében. A negyedik szakaszban az kap szerepet, hogy mennyi ideig maradjon fenn a szabályozás, szükséges-e a leállítása vagy máshogyan próbálkozni (Kökönyei és Kocsel, 2019).

2.5. Az önértékelés

2.5.1. Az önértékelés fogalma

Az önértékelés fogalma általánosságban a személy önmagának értékelésére vagy az önmagához való viszonyulására utal (James, 1890; idézi Pyszczynski és mtsai., 2004). Az egyén szubjektív értékelése arról, hogy az egyén személyiségként mennyire értékes (Donnellan és mtsai., 2011; MacDonald és Leary, 2012; idézi Orth és Robins, 2014). Ez nem feltétlenül mutatja a személy

objektív tehetségét, képességeit, illetve azt sem, hogy mások hogyan értékelik. Magában foglalja az önfogadás, önbecsülés érzését (Orth és Robins, 2014). Az önértékelés stabil és vonás-jellegű jellemzőnek tekinthető (Sallay és mtsai., 2014).

2.5.2. Az önértékelés dimenziói

Két különböző dimenzióból áll, a kompetenciából és az értékből (Gecas, 1982; Gecas és Schwalbe, 1983; idézi Cast és Burke, 2002). A kompetencia dimenzió (hatékonyságon alapuló önértékelés) arra utal, hogy az emberek milyen mértékben tartják magukat képesnek és eredményesnek. Az érték dimenzió (érték alapú önértékelés) arra utal, hogy az egyének milyen mértékben érzik magukat értékes személyeknek.

2.5.3. Az önértékelés tényezői

A különböző életszakaszokban változhat az egyén önértékelése. Serdülőkortól a középfelnőttkorig növekszik, 50-60 éves kor környékén tetőzik, majd az öregkor előrehaladtával folyamatosan csökken (Orth és mtsai., 2012; idézi Orth és Robins, 2014). A nemek között is eltérés található, hiszen a férfiak magasabb önértékeléssel rendelkeznek, mint a nők (Orth és Robins, 2014).

2.5.4. Az önértékelés magas szintje

Az önértékelés magas szintje csökkenti a szorongást, szorongással kapcsolatos védekező viselkedést (Pyszczynski és mtsai., 2004). Magas önértékelés esetén több kognitív erőforrás áll rendelkezésre, így hatékonyabb megküzdés jöhet létre (Baumgardner és mtsai., 1989; Spencer és mtsai., 1993; Steele, 1988; idézi Cast és Burke, 2002). Így az önértékelés megvédi az egyént különféle stresszoroktól, mint tapasztalatok, információk, amelyek károsak lehetnek az én számára (Longmore és DeMaris, 1997; Spencer és mtsai., 1993; idézi Cast és Burke, 2002). Továbbá a szorongástól (Cohen, 1959; Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1979; idézi Cast és Burke, 2002) és a depressziótól is (Burke, 1991, 1996; Mirowsky és Ross, 1989; Pearlin és Lieberman, 1979; Pearlin és mtsai., 1981; idézi Cast és Burke, 2002).

Erős motivációt mutatnak az emberek, hogy fenntartsák és megvédjék magas önértékelésüket (V. Komlósi, 2007; idézi Sallay és mtsai., 2014). A magas önértékelés segít hatékonyabban megküzdenni a stresszel, illetve a mentális, fizikai egészségi állapotra is kedvező hatást gyakorol (Taylor és Stanton, 2007; idézi Sallay és mtsai., 2014).

3. KUTATÁSI KÉRDÉS, HIPOTÉZISEK

A szakirodalmi áttekintés alapján a kutatást az alábbi hipotézisek köré építettem fel:

1. Azt feltételezem, hogy a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása érzelmi munkával jár, ezért fokozottabb érzelemszabályozással mutat összefüggést, illetve kapcsolat áll fenn az adaptív és maladaptív stratégiákkal.
2. Azt feltételezem, hogy a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása együtt jár az alacsony önértékeléssel.
3. Azt feltételezem, hogy a párkapcsolati hűtlenség megbocsátását bejósolja az érzelemszabályozás, az önértékelés, a párkapcsolati elégedettség és a féltékenység.

4. MÓDSZERTAN

4.1. Vizsgálati minta

A vizsgálatot hűtlenséget már átélt személyek között végeztem, függetlenül attól, hogy benne maradtak-e az adott kapcsolatban, illetve, hogy azóta van-e párkapcsolatuk. A kérdőívcsomagot összesen 160 fő töltötte ki, melyből 31 férfi (19%), 129 nő (81%). Az életkort tekintve, 18 és 62 év közöttiek vettek részt a kutatásban, az átlagéletkor 30,8 volt, 10,7-es szórással. A legmagasabb iskolai végzettségek tekintetében 63-an egyetemen, 27-en főiskolán végeztek, 62-en érettségivel rendelkeznek, 5-en szakközépiskolát, 3-an általános iskolát végeztek el. A kapcsolati státusza 55 főnek kapcsolatban, 49 fő egyedülálló, 32 fő házas, 17 fő élettársi kapcsolatban él és 7 fő elvált. 122 fő élt már át hűtlenséget, míg 38 fő többször is. Közülük 47 fő szexuális, 38 fő érzelmi hűtlenséget, 75 fő mindkettőt. 97-en egy kapcsolatukban élték át, 45-en kettőben, 11-en háromban, 5-en négyben és 2-en ötben. Időtartamát tekintve 43 esetben egyszeri alkalom volt, 15 főnél napokig, 39 főnél hetekig, 46 főnél hónapokig és 17 főnél évekig tartott. Megbocsátást illetően 73-an megbocsátottak párjuknak, míg 87-en nem. 69 fő együtt maradt párjával utána, 91 fő nem.

4.2. Méréseszközök

A mérőeszközöknek olyan önbeszámolós teszteket választottam ki, amelyekkel fel tudtam mérni a hűtlenség megbocsátását, az érzelemszabályozást, a kapcsolati elégedettséget, a féltékenységet és az önértékelést. A kérdőívek mellett számos demográfiai kérdés segíti a változók közti összefüggések alaposabb megértését.

4.2.1. Házassági Sérelemspecifikus Megbocsátási Skála (Marital Offence-Specific Forgiveness Scale, MOFS)

A kérdőív (Paleari és mtsai., 2009) 10 tételből áll és arra az incidensre összpontosít, amikor a válaszadó úgy érezte, hogy partnere megsértette vagy megbántotta (esetünkben a hűtlenség). Két alskálát különböztetünk meg, pozitív (jóindulat) és negatív (neheztelés-elkerülés) dimenziókkal. A mérőeszköz specifikusan a párkapcsolatokra fókuszál és a megbocsátást a jóindulatú motívumok jelenlétén és az elkerülő, neheztelő vagy bosszúálló motívumok hiányán keresztül értékeli. A két dimenzió különbséget tesz a megbocsátás és az affektív empátia, rumináció, attribútumok, kapcsolati minőség között. A válaszadás hatfokú Likert-skálán lehetséges (Paleari és mtsai., 2009). A kérdőív magyar nyelvre nem adaptált, csak angol nyelven elérhető, így lefordítottuk. A MOFS megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,840$. Az alfaktorok esetében a pozitív dimenzió Cronbach's $\alpha = 0,805$; a negatív dimenzió Cronbach's $\alpha = 0,789$.

4.2.2. Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)

Az érzelemszabályozás vizsgálatához a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőívet (Garnefski és mtsai., 2001) használtam. A kérdőív a nehéz élethelyzetek által keltett negatív érzelmek szabályozására szolgáló kognitív folyamatok feltérképezését helyezi fókuszba. 36 itemből áll, 9 alskálát különíthetünk el, minden alskála négy tételt tartalmaz. Az öt adaptív alskálába sorolható az elfogadás, pozitív fókuszváltás, tervezés, pozitív átértékelés, perspektívába helyezés. Míg a négy nem adaptív alskálák az önvád, rumináció, katasztrofizálás, mások hibáztatása. A válaszadás ötfokú Likert-skálán történik. A kérdőív valamely stresszteli életesemény (esetünkben a hűtlenség) után vizsgálja meg, hogy milyen gyakran aktivizálja az egyén az adott gondolkodási folyamatokat a helyzet által keltett érzéseinek befolyásolása érdekében. A magasabb pontszámok jelentik az adott stratégia gyakoribb használatát. Az összpontszám megmutatja, hogy a személy aktivizál-e egyáltalán figyelmi vagy gondolkodási folyamatokat érzelmeinek szabályozása céljából (Miklósi és mtsai., 2011). A CERQ megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,855$. Az adaptív skála esetében a Cronbach's $\alpha = 0,872$; míg a nem adaptívnál a Cronbach's $\alpha = 0,854$. Az alskálákat tekintve az elfogadás Cronbach's $\alpha = 0,748$; pozitív fókuszváltás Cronbach's $\alpha = 0,902$; tervezés Cronbach's $\alpha = 0,715$; pozitív átértékelés Cronbach's $\alpha = 0,815$; perspektívába helyezés Cronbach's $\alpha = 0,815$; önvád Cronbach's $\alpha = 0,838$; rumináció Cronbach's $\alpha = 0,822$; katasztrofizálás Cronbach's $\alpha = 0,683$; mások hibáztatása Cronbach's $\alpha = 0,827$.

4.2.3. Interperszonális Nehézségekre Való Reagálás Skála (Interpersonal Relationship Resolution Scale, IRRS)

A kérdőív (Hargrave és Sells, 1997) a kapcsolati sérelmek (esetünkben a hűtlenség) és a megbocsátással kapcsolatos észlelések mérésére szolgál. 44 állításból áll, amelyekre kényszerválasztásos módon, igen-nem formátumban tud válaszolni a kitöltő. Az első 22 item a megbocsátás dimenziójára, míg a második 22 a fájdalom megnyilvánulásának dimenziójára fókuszál. Mindkét dimenzió négy kapcsolódó alskálából áll: belátás, megértés, kompenzáció/kárpótlás lehetőségének megadása, megbocsátás nyílt cselekedetei és düh, szégyen, kontroll, káosz. Az alacsony pontszámok a konstrukcióban való nagyobb mértékű érintettséget, míg a magasabb pontszámok a kisebb mértékű érintettséget jelzik (Beckenbach és mtsai., 2009). A kérdőív magyar nyelvre nem adaptált, csak angol nyelven elérhető, így lefordítottuk. Az IRRS megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,836$. A megbocsátás dimenziójának Cronbach's $\alpha = 0,871$; míg a fájdalom megnyilvánulásának esetében a Cronbach's $\alpha = 0,789$. Az alfaktorok esetében a belátás Cronbach's $\alpha = 0,685$; a megértés Cronbach's $\alpha = 0,300$; a kompenzáció lehetőségének megadása Cronbach's $\alpha = 0,865$; a megbocsátás nyílt cselekedetei Cronbach's $\alpha = 0,862$; a düh Cronbach's $\alpha = 0,696$; a szégyen Cronbach's $\alpha = 0,623$; a kontroll Cronbach's $\alpha = 0,388$; a káosz Cronbach's $\alpha = 0,475$.

4.2.4. Kapcsolati Elégedettség Skála (Relationship Assessment Scale, RAS)

A Kapcsolati Elégedettség Skála (Hendrick, 1988) egyfaktoros struktúrájú és hét kérdésből áll, amik a kapcsolattal való elégedettségre vonatkoznak (esetünkben arra a párkapcsolatra fókuszál, amelyben a hűtlenség történt). Ezek között található öt pozitív, kettő negatív megfogalmazású tétel. Egy kiegészítő, nyolcadik tétel is megtalálható, ami a szexuális kapcsolattal való elégedettségre fókuszál. A válaszadás ötfokú skálán történik, aszerint, hogy mennyire jellemző rá a kérdésben leírt tapasztalat (Martos és mtsai., 2014). Az RAS megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,909$; a nyolcadik, kiegészítő tétellel Cronbach's $\alpha = 0,911$.

4.2.5. Önbevallásos Féltékenység Skála (Self-Report Jealousy Scale, SRJS)

Az Önbevallásos Féltékenység Skála (Bringle, 2013) a féltékenység diszpozicionális jellegét, annak vonásszintű aspektusát hivatott felmérni. Különböző szituációkban átélt féltékenység mértékét vizsgálja. A kérdőív 25 tételből áll. Aszerint kell értékelnie a kitöltőknek, hogy az adott szituáció a személyt egyáltalán nem zaklatja fel, enyhén felzaklatja, felzaklatja, nagyon felzaklatja, extrém módon felzaklatja. A maximális pontszám 100 pont. Az értékek szerint 58

pontig alacsony, 59-82 pont között magas, 82 pont felett extrém magas féltékenységgel jellemezhetők. Négy dimenziót különböztetünk meg: párkapcsolati gyanakvás, reális párkapcsolati féltékenység, társas féltékenység, testvérféltékenység. A párkapcsolati gyanakvás tételei egy harmadik féllel való interakcióra utalnak, a partner hűségének megkérdőjelezéséből adódó aggodalmat mérik. A reális párkapcsolati féltékenység esetében a valódi érzelmi vagy szexuális hűtlenséget tükröző szituációkat írják le. A társas féltékenység esetében a baráti, munkakapcsolatok fennállását, azok minőségét egy harmadik fél veszélyezteti. A testvérféltékenység tételei a testvérrel szembeni kisebbség érzésre reflektálnak (Budinszki és Hargitai, 2020). Az SRJS megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,929$. Az alfaktorok esetében a párkapcsolati gyanakvás Cronbach's $\alpha = 0,937$; a reális párkapcsolati féltékenység Cronbach's $\alpha = 0,811$; a társas féltékenység Cronbach's $\alpha = 0,770$; a testvérféltékenység Cronbach's $\alpha = 0,885$.

4.2.6. Alapvető Önbecsülés (Basic Self-Esteem, BSE)

A kérdőív (Forsman és Johnson, 1996) az alapvető önbecsülést hivatott mérni, amit egy átfogó dimenzióként értelmezhetünk. 18 tételből áll, amelyre ötfokú Likert-skálán van lehetősége választ adni a kitöltőknek. Két alskála különíthető el: libidó és agresszió (Komlósi és mtsai., 2017). A BSE megbízhatósága a vizsgálati mintán: Cronbach's $\alpha = 0,856$. Az alfaktorok esetében a libidó Cronbach's $\alpha = 0,790$; az agresszió Cronbach's $\alpha = 0,723$.

4.3. Vizsgálati eljárás

A vizsgálati eljárás online felvétel volt, ami a Google Forms felületen zajlott. Ez biztosította, hogy a kitöltők személyazonossága teljes biztonságban lehessen számukra. Emellett így rövidebb idő alatt nagyobb számú vizsgálati személyhez volt lehetőség eljuttatni a kérdőívcsomagot. A kitöltés önkéntes alapon történt és minden adatot anonim módon kezeltem. Továbbá bármikor megszakítható volt, ebben az esetben az adatok nem kerültek feldolgozásra. A vizsgálatban részvétel előtt a válaszadók egy rövid tájékoztatót olvashattak a kutatásról.

5. EREDMÉNYEK

Az adatok statisztikai elemzéséhez a Jamovi programot használtam. A válaszok statisztikai programban való előkészítése után, kiszámoltam a kérdőívek skáláinak és alskáláinak értékeit. Elsőként a demográfiai adatok vizsgálatához leíró statisztikát futtattam. Majd a kérdőívcsomagban használt összes kérdőívre és azok skáláira, alskáláira reliabilitás vizsgálatot használtam, hogy ellenőrizzem azok megbízhatóságát. A használt kérdőívek és azok skálái,

alskálái is megbízhatónak bizonyultak a vizsgálati mintán. Az IRRS kérdőív egy-egy alskálája esetében alacsonyabb volt a Cronbach-alfa érték, így ezek nem tekinthetők megbízhatónak. Emiatt a megbocsátás mérésére elsősorban a MOFS kérdőívet használtam, illetve az IRRS összesített változóját.

Ezután leíró statisztikát futtattam a kérdőívekre, skálákra, alskálákra a normalitás megvizsgálása céljából. Csak az érzelemszabályozás összesített változójánál, adaptív változójánál, illetve a társas féltékenység változónál, önértékelés összesített változójánál volt normális az eloszlás, ezért nem normális eloszlásúnak tekintettem a változókat az együttes vizsgálatuk miatt.

A hipotézisek vizsgálatához korreláció-analízist futtattam a megbocsátás, érzelemszabályozás és az önértékelés változóira. Mivel a legtöbb esetben nem normális eloszlásúak voltak a változók a normalitásvizsgálatban, ezért Spearman-féle korrelációt alkalmaztam.

Az első hipotézist tekintve szignifikáns kapcsolat van a megbocsátás (MOFS) és az érzelemszabályozás (CERQ) között, pozitív irányú ($r = 0,202$; $p = 0,010$), tehát együtt jár az érzelemszabályozás magasabb értéke és a megbocsátás magasabb értéke, minél magasabb az érzelemszabályozás, annál magasabb a megbocsátás. A másik megbocsátást mérő kérdőív (IRRS) esetében is ezt az eredményt kaptuk, ha figyelembe vettük a fordítottságát ($r = -0,267$; $p < 0,001$).

A skálákat tekintve a MOFS mindkét skálája szignifikáns eredményt mutat a CERQ elfogadás, perspektívába helyezés alskáláira, illetve az adaptív skálára. Szignifikáns kapcsolat látható még a MOFS negatív skála és a pozitív fókuszváltás, rumináció, katasztrofizálás, mások hibáztatása alskáláknál, illetve a nem adaptív skálánál.

Skálák		MOFS pozitív	MOFS negatív
CERQ elfogadás	Spearman's rho	0,201*	-0,186*
	p-érték	0,011	0,018
CERQ pozitív fókuszváltás	Spearman's rho	0,106	-0,158*
	p-érték	0,181	0,046
CERQ tervezés	Spearman's rho	0,084	0,033
	p-érték	0,291	0,679

CERQ pozitív átértékelés	Spearman's rho	0,071	-0,113
	p-érték	0,373	0,154
CERQ perspektívába helyezés	Spearman's rho	0,183*	-0,183*
	p-érték	0,021	0,020
CERQ önvád	Spearman's rho	0,153	0,082
	p-érték	0,053	0,302
CERQ rumináció	Spearman's rho	0,091	0,204**
	p-érték	0,253	0,010
CERQ katasztrofizálás	Spearman's rho	-0,022	0,299***
	p-érték	0,784	< 0,001
CERQ mások hibáztatása	Spearman's rho	-0,086	0,314***
	p-érték	0,282	< 0,001
CERQ adaptív	Spearman's rho	0,215**	-0,179*
	p-érték	0,006	0,024
CERQ nem adaptív	Spearman's rho	0,040	0,329***
	p-érték	0,616	< 0,001

Megjegyzés: * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

1. táblázat. Spearman-féle korreláció-analízis: a megbocsátás és az érzelemszabályozás skálái közötti kapcsolatok

A második hipotézis esetében a megbocsátás (MOFS) és az önértékelés között negatív korreláció ($r = -0,267$; $p < 0,001$) mutatkozik, tehát minél alacsonyabb az önértékelés, annál magasabb lesz a megbocsátás. A másik megbocsátást mérő kérdőív-nél (IRRS) is ugyanezt az eredményt kaptuk, ha figyelembe vettük a fordítottságát ($r = 0,396$; $p < 0,001$), ami közepesen erős együtt járásnak tekinthető.

A skálákat tekintve a MOFS negatív esetében negatív irányú kapcsolat mutatkozik a BSE mindkét skálájával.

Skálák		MOFS pozitív	MOFS negatív
BSE libidó	Spearman's rho	0,011	-0,192*
	p-érték	0,889	0,015
BSE agresszió	Spearman's rho	-0,061	-0,168*
	p-érték	0,444	0,033

Megjegyzés: * $p < 0,05$

2. táblázat. Spearman-féle korreláció-analízis: a megbocsátás és az önértékelés skálái közötti kapcsolatok

Majd többszörös lineáris regresszióanalízist használtam a bejósoló hatások, harmadik hipotézis vizsgálatához.

Az érzelemszabályozás alfaktorai az IRRS változót 11,2%-ban jósolják be ($F(9,150) = 3,22$; $p = 0,001$; $aR^2 = 0,112$). A pozitív átértékelés ($\beta = 0,2870$; $p = 0,010$) és a rumináció ($\beta = -0,3113$; $p = 0,013$) befolyásolja legerősebben az érzelemszabályozási stratégiák közül. Az érzelemszabályozás alfaktorai a MOFS változót 12,6%-ban jósolják be ($F(9,150) = 3,54$; $p < 0,001$; $aR^2 = 0,126$). Ez esetben leginkább mások hibáztatása befolyásolja ($\beta = 0,2248$; $p = 0,009$).

Az önértékelést alfaktorai az IRRS változót 16,1%-ban jósolják be ($F(2,157) = 16,3$; $p < 0,001$; $aR^2 = 0,161$). Az agresszió alskála ($\beta = 0,272$; $p = 0,007$) erősebben jósolja be, mint a libidó alskála. Az önértékelés alfaktorai a MOFS változót 6,59%-ban jósolják be ($F(2,157) = 6,60$; $p = 0,002$; $aR^2 = 0,0659$). Az agresszió alskála ($\beta = -0,279$; $p = 0,009$) magyarázza negatív irányba, vagyis ez esetben kisebb lesz a megbocsátás.

A párkapcsolati elégedettség az IRRS változót nem jósolja be, nincs szignifikáns kapcsolat ($F(1,158) = 1,25$; $p = 0,265$; $aR^2 = 0,00158$). A MOFS változó esetében viszont szignifikáns hatást mutat, így a két megbocsátást mérő kérdőív közül az egyik esetben látható befolyás a párkapcsolati elégedettséggel ($F(1,158) = 13,0$; $p < 0,001$; $aR^2 = 0,0703$), 7,03%-ban. A kapcsolati elégedettség negatív irányba magyarázza ($\beta = -0,276$; $p < 0,001$).

A féltékenység alfaktorai az IRRS változót nem jósolják be ($F(4,155) = 2,21$; $p = 0,071$; $aR^2 = 0,0295$), míg a MOFS változót igen ($F(4,155) = 4,24$; $p = 0,003$; $aR^2 = 0,0753$), 7,53%-ban, így

ugyanaz látható, mint a párkapcsolati elégedettség esetében. A féltékenység alfaktorai közül a párkapcsolati gyanakvás magyarázza leginkább ($\beta = 0,2329$; $p = 0,036$).

Miután minden kérdőívre regressziót futtattam, azt is megvizsgáltam, hogy ezek együttesen is bejósolják-e a megbocsátást. Az IRRS és a MOFS esetében is szignifikáns eredményt kaptam, így az érzelemszabályozás, önértékelés, párkapcsolati elégedettség és a féltékenység együttesen is bejósolják a megbocsátást. Az IRRS esetében 17,6%-ban ($F(4,155) = 9,50$; $p < 0,001$; $aR^2 = 0,176$) és az önértékelés magyarázza leginkább negatív irányban, ha a kérdőív fordított mérését figyelembe vesszük ($\beta = 0,3987$; $p < 0,001$). A MOFS-nál 17,2%-ban ($F(4,155) = 9,26$; $p < 0,001$; $aR^2 = 0,172$) és ez esetben a féltékenységnek van a legnagyobb magyarázó értéke ($\beta = 0,253$; $p < 0,001$), illetve a párkapcsolati elégedettségnek ($\beta = -0,217$; $p = 0,005$).

A regressziókat összevetve látható, hogy a kérdőívek egyenkénti vizsgálatánál az érzelemszabályozásnak és az önértékelésnek van nagyobb bejósoló ereje, hiszen a párkapcsolati elégedettség és a féltékenység csak az egyik kérdőív esetében mutatott szignifikáns eredményt, illetve a százalékok is alacsonyabb értéket jeleznek. Ez az összesített elemzés során az IRRS esetében az önértékeléssel teljesült, viszont a MOFS-t tekintve eltérő eredmények láthatók, hiszen a féltékenység és a párkapcsolati elégedettség jelez magasabb bejósoló erőt.

6. KÖVETKEZTETÉSEK, MEGVITATÁS

6.1. Hipotézisek értékelése

Kutatásunkban a párkapcsolati hűtlenség megbocsátását és az azt befolyásoló tényezőket helyeztük a középpontba és annak különböző változókkal való kapcsolatát figyeltük meg, kiemelt szerepet fordítva az érzelemszabályozásra, az önértékelésre, a párkapcsolattal való elégedettségre, illetve a féltékenységre. Továbbá ahhoz, hogy komplexebb képet kapjunk a vizsgált jelenségről, olyan változókat is felmértünk, mint a párkapcsolatainak száma, hűtlenség típusa, hány kapcsolatában fordult elő, hány partnerrel, ezek időtartama, mennyi ideje történt, megbocsátott-e, együtt maradt-e vele, ha igen, mennyi ideig, illetve a kitöltő volt-e már hűtlen.

A vizsgálat során kapott adatok statisztikai elemzése és a szakirodalom áttekintése alapján elmondhatónak látszik, hogy az első hipotézisem, mely szerint a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása érzelmi munkával jár, ezért fokozottabb érzelemszabályozással mutat összefüggést, illetve kapcsolat áll fenn az adaptív és maladaptív stratégiákkal, beigazolódott. A hipotézis azt mutatja, hogy magasabb érzelemszabályozás együtt jár a párkapcsolati hűtlenség nagyobb mértékű megbocsátásával. Ez alapján elmondható, hogy a hűtlenséget átélt egyén minél inkább aktivizálja a figyelmi vagy gondolkodási folyamatokat érzelmeinek szabályozása

céljából, annál valószínűbbé válik a megbocsátás létrejötte. Ebben az adaptív és maladaptív stratégiák is szerepet játszanak.

A hűtlenség átélése egy stresszteli eseményként jelenik meg a sérelmet átélő egyén esetében, amelyre érzelmi válaszokat mozgósít. A hűtlenséget átélve kezdetben a természetes negatív reakciók fordulhatnak elő, majd optimális esetben egyre motiváltabb lesz az egyén a pozitív reakciók adására a másik fél irányába. Ez mind érzelmi, mind gondolati és mind viselkedéses szinten megjelenhet (Snyder és Lopez, 2001). Az érzelemszabályozással befolyásolhatók a hűtlenség által keltett érzései. Ezek lehetnek tudatos és nem tudatos folyamatok is. Az, hogy az érzelmeinek szabályozása hogyan jelenik meg számos tényező függvénye (Miklósi és mtsai., 2011). Az érzelemszabályozás az érzelmek irányítása szempontjából válik fontossá, hiszen a pozitív és a negatív érzések kontrollálása stresszes helyzetekben, mint a hűtlenség átélése, kiemelt jelentőségű. Ezzel módosítható az esemény kimenetele is, hiszen központi szerepet kap az, hogy az egyén hogyan éli meg, hogyan fejezi ki a benne kialakult érzelmeket, illetve testi jelzéseket, vagyis hogyan kezeli a kialakult helyzetet. Emellett a kontroll is előkerül, hiszen a hűtlenségre adott pillanatnyi késztetést kontrollálja a sérelmet átélő egyén (Sherer, 2005; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Érzelemszabályozás során mind a pozitív, mind a negatív érzelmek is csökkenhetnek (Gross, 2015; idézi Kökönyei és Kocsel, 2019). Ha adaptív érzelemszabályozást helyez előtérbe, az a pozitív érzelmek erősödésével járhat együtt, míg maladaptív érzelemszabályozás esetében csökkenhetnek a pozitív érzések. Az eredmények is azt is mutatják, hogy minél inkább ruminál, katasztrofizál vagy hibáztat másokat az egyén, vagyis a maladaptív érzelemszabályozási módok közül választ, annál kevésbé lesz valószínű a megbocsátás. Ide tartozik még az önvád is, de a vizsgálati mintán ez esetben nem kaptunk szignifikáns eredményt. Ezt alátámasztja McCullough (2001) is, aki szerint ezek a tényezők akadályozzák a megbocsátás létrejöttét. Az elfogadás, pozitív fókuszváltás, tervezés, pozitív ártértékelés, perspektívába helyezés mind adaptív módok, amik elősegíthetik a megbocsátást. Összességében a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása és az érzelemszabályozás között kapcsolat található, mind az adaptív, mind a maladaptív módjait tekintve.

A második hipotézisem, mely szerint a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása és az önértékelés között negatív irányú kapcsolat áll fenn, szintén beigazolódott. Ez azt mutatja, hogy minél alacsonyabb az egyén önértékelése, annál hajlamosabb lesz az egyén a megbocsátásra.

A hűtlenség átélésének hatása van az önértékelésre, hiszen megváltoztathatja az egyén önmagáról való értékelését, önmagához való viszonyulását, vagyis veszélyezteti a pozitív énképet, csökkenti az önértékelést (Meskó, 2013). A hűtlenséggel a partner azt közvetítheti a

sérelmet átélő félnek, hogy nem elég jó, kevés számára, hiszen, ha az lenne, nem keresett volna egy harmadik felet. Azt sugallja a sérelmet átélő félnek, hogy már nem jó a partnerének, így másnak sem lenne az vagy éppen egy új partner esetében is bekövetkezne a hűtlenség, ezért kerülhet sor a hűtlenség megbocsátására.

Hargrave (1994; idézi Hargrave és Sells, 1997) szerint a kapcsolatokban egyensúlyhiány során, mint például a hűtlenség, sérül az egyén igazságérzete, ezzel becsapásérzést élhet át. Ebből adódóan kialakul a bizalom hiánya, ami a jogosultság meggyógyítására irányuló önigazoló törekvés rombolására készíti az egyént. Így önmagára vonatkoztatja, saját magát vádolja azzal, hogy nem szerethető, nem érdemel meg bizalmi kapcsolatot. Emellett az elárultság, megalázottság érzése is megjelenik, ami szintén negatív hatást gyakorol az egyén önértékelésére. A hűtlenségre adott válaszok között gyakori az önvád is (Almási, 2012). Ez az önértékelésre szintén negatív hatást gyakorolhat, hiszen a megcsalt fél saját magában kezdi el keresni a hibát, saját magát okolja a történetekért. Ezzel a felelősséget saját magára helyezheti át, átvéve a partnertől, aki elkövette a hűtlenséget. Ezáltal, ha saját magát tartja hibásnak, saját magát okolja a partner vagy a harmadik fél helyett, amihez társul még a kialakult alacsony önértékelése, könnyebb lesz létrejönnie a megbocsátásnak a partner felé, hiszen levette róla a terhet és magára vállalta.

Az önértékelés két dimenzióját (Gecas, 1982; Gecas és Schwalbe, 1983; idézi Cast és Burke, 2002) tekintve a hűtlenség az egyén érték dimenziójára (érték alapú önértékelés) lehet hatással, hiszen ez utal arra, hogy mennyire érzi magát értékes személynek, ami ebben a helyzetben csökkenhet. Emellett szerepet kaphat az életkor és a nem is, hiszen bizonyos életkorban magasabb az önértékelés, illetve a férfiak magasabb önértékeléssel rendelkeznek (Orth és Robins, 2014). Továbbá a nők hajlamosabbak megbocsátani a hűtlenséget, mint a férfiak (Lawson, 1988; idézi Meskó, 2013). A vizsgálati mintát főként nők alkották, így az alacsonyabb önértékelés és a magasabb megbocsátás kapcsolata emiatt is létrejöhetett.

Végül, a harmadik hipotézisem szerint a párkapcsolati hűtlenség megbocsátása összefüggést mutat az érzelemszabályozással, az önértékeléssel, a párkapcsolati elégedettséggel és a féltékenységgel, szintén beigazolódt.

Míg a változók egyenkénti vizsgálata során az érzelemszabályozás és az önértékelés mutatta leginkább a bejósoló hatást a megbocsátással, addig az együttes vizsgálatuk során az IRRS esetében az önértékelés, a MOFS esetében a féltékenység és a párkapcsolattal való elégedettség.

A megbocsátás egy hosszú és összetett folyamat, ami számos tényezőtől és körülménytől függ, illetve létrejöttéhez sok tényező megléte szükséges. Ide sorolhatók a személyiségvonások, pszichológiai tünetek, erkölcsi érzelmek, remény, önértékelés (McCullough, 2001), továbbá kognitív fejlődés, szociális faktorok, neurológia (Szondy, 2006). A kapcsolat minősége, vagyis a kapcsolati elégedettség is befolyásolja a megbocsátás létrejöttét, hiszen az érzelmileg kielégítő kapcsolatokban valószínűbb a megbocsátás (Szondy, 2006). A kapcsolat jellemzői is szerepet játszanak, hiszen tanulmányok bizonyították, hogy olyan kapcsolatokban, amelyben elégedettebbek, elkötelezettebbek hajlandóbbak a megbocsátásra (Nelson, 1993; Rackley, 1993; Roloff és Janiszewski, 1989; Woodman, 1991; idézi Snyder és Lopez, 2001). A kötődés és a másik iránti elköteleződés is fontos szerepet kap, hiszen az elkötelezettebb felek hajlamosabbak a megbocsátásra, mint azok, akik kevésbé kötődnek partnerükhöz (Finkel és mtsai., 2002; idézi Meskó, 2013). A féltékenység és az alacsony önértékelés is befolyásoló tényezőnek számít, hiszen alacsonyabb önértékelés esetében összefüggés található a féltékenységgel (McIntosh, 1989; Mullen, 1994; Nadler és Dotan, 1992; idézi Meskó, 2013). Ezt magyarázza, hogy a neurotikus, alacsony önértékelésű személyek féltékenyebbek, hiszen nem érzik magukat elég jónak (Melamed, 1991; idézi Meskó, 2013). Végül pedig az adaptív-maladaptív érzelemszabályozás is bejósoló hatású lehet a megbocsátás létrejöttének kialakulásában.

A kutatás során megvizsgáltuk a megbocsátással kapcsolatos tényezőket, kielemeztük az ezekkel való kapcsolatát. Az eredményeket látva felmerülhet a kérdés, miszerint megéri-e megbocsátani? Megismerhettük pozitív és negatív következményeit egyaránt. Pozitívak közé sorolható, hogy a megbocsátás a társas kapcsolatok helyreállítására, fennmaradására kedvezően hat (McCullough, 2000; Szondy, 2006; idézi Papp és mtsai., 2013). Emellett hozzájárul a párkapcsolati jóléthez, élettartamhoz, elégedettséghez, az intimitás és elkötelezettség is fokozódik, hatékonyabban oldják meg a konfliktusokat, kapcsolat minősége is javul (Paleari és mtsai., 2009). Tehát elmondható, hogy mind a mentális, mind a fizikai egészségre pozitív hatása lehet (McCullough és mtsai., 2000; idézi Szondy, 2006). A negatív oldalát tekintve a hűtlenség hatására önbizalomhiány, bizalmatlanság léphet fel, ami a kapcsolat kárára történik. Mindkét fél esetében tenni kell a bizalom helyreállításáért. A sérelmet elkövető félnek erőfeszítéseket kell tennie a kárpótlásért. Emellett az is előfordulhat, hogy a sértett fél önértékelése és bizalma a másik irányába nem tud visszaépülni, ami folyamatos kétségek és kérdések között tartja a sértett felet. Ezáltal a párkapcsolati elégedettség lecsökkenhet, a konfliktusok száma növekedhet, a megértés és a türelem hiánya is fokozódhat mindkét fél részéről, ami hosszútávon

a kapcsolat szétbomlásához vezethet. A megbocsátás egy hosszú, kibontakozó folyamat, amely során az egyén önkéntesen mond le a haragról és a dühről, amit a másik fél okozott a hűtlenségével (Sells és Hargrave, 1998). Így a megbocsátás mellett vagy ellen való döntéskor szükséges számolni mindkét esetben a lehetséges következményekkel, pozitív vagy éppen negatív hatásokkal.

6.2. Limitációk

A párkapcsolati hűtlenség megbocsátásának mérési nehézségei előtérbe kerültek a kutatás során, hiszen az egyén önbeszámolója állt csak rendelkezésünkre, amiatt, hogy erről csak az tud beszámolni, aki átélte. Viszont az, hogy az egyén hogyan élte meg ezt a helyzetet számos tényező függvénye. Szerepet játszhatnak az egyéni különbségek, a személyiségjellemzők, az időbeli lefutás, a folyamat, illetve a beszámolás jellege is, amik mind eltérőek lehetnek, így befolyásolhatják a vizsgálat kimenetelét. Az eredmények értelmezhetők úgy, hogy elfogadjuk a válaszaikat, önbeszámolásukat, miszerint a magas pontszám a megbocsátásra utal, az alacsony pedig a megbocsátás hiányára. Emellett viszont figyelembe vehető az is, ha az egyén a szociális kíváncsiság mentén válaszolt vagy az idői lefolyás pozitív irányba befolyásolta a megítélését és megszépíti a történetekhez való viszonyulását.

A megbocsátást mérő kérdőívek is különbözőek, máshogyan mérik ugyanazt a jelenséget. Míg az egyik esetben (MOFS) csupán tíz állítással és két skálával dolgoztunk, a másiknál (IRRS) 44 állítás, két dimenzió és nyolc alskála állt rendelkezésünkre. Emellett a demográfiai kérdések között is megtalálható volt egy erre irányuló kérdés, miszerint megbocsátotta-e párjának a hűtlenséget. Erre igen-nem válaszlehetősége volt a kitöltőknek. Így háromszor is megvizsgáltuk a megbocsátás kérdését, hiszen ezzel megbízhatóbb, átfogóbb eredményeket kaphattunk.

A kutatás során a megbocsátás befolyásoló tényezőire és az azokkal való kapcsolatokra voltunk kíváncsiak (érzelemszabályozás, önértékelés, párkapcsolati elégedettség, féltékenység). További vizsgálatokban ezek mellett érdemes lenne megragadni a témát a szociodemográfiai változókkal, párkapcsolattal összefüggő változókkal is, ezzel teljes képet kapva a jelenségről. Azt korábbi kutatások kimutatták, hogy a nem, az életkor és egyéb további karakterisztikák és a megbocsátás között van különbség, kapcsolat, befolyásoló hatás, így egy következő vizsgálatban érdemes lenne figyelembe venni ezeket a változókat is és ilyen szempontból is megvizsgálni a témát.

Nem használtam mesterséges intelligenciát a dolgozatban.

IRODALOMJEGYZÉK

Almási K. (2012). *Hűtlenség...és ami mögötte van*. Kulcslyuk Kiadó.

Beckenbach, J., Schmidt, E. & Reardon, R. (2009). The interpersonal relationship resolution scale: A reliability and validity study. *The Family Journal*, 17(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/1066480709347362>

Braithwaite, S. R., Selby, E. A. & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551. <https://doi.org/10.1037/a0024526>

Budinszki C. & Hargitai R. (2020). Az Önbevallásos Féltekenység Skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(2), 176-207. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.011>

Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041-1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>

Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital and family therapy*, 23(1), 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>

Kököneyi G. és Kocsel N. (2019). Érzelemszabályozás–a megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: Három független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 375-390. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.7>

Martos T., Sallay V., Szabó T., Lakatos Cs., Tóth-Vajna R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői = Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Relationship Assessment Scale (RAS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245-258. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.6>

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current directions in psychological science*, 10(6), 194-197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>

Meskó N. (2013). *Szex és lélek*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány.

Miklósi M., Martos T., Kocsis-Bogár K. & Perczel Forintos D. (2011). A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 26, 102-111.

- Paleari, F. G., Regalia, C. & Fincham, F. D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological assessment*, 21(2), 194. <https://doi.org/10.1037/a0016068>
- Papp G., Kovács J., Pántya J. & Kiss N. (2013). Mikor vezet megbocsátáshoz a jóvátétel?. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68(2), 277-300. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.68.2013.2.6>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Sallay V., Martos T., Földvári M., Szabó T. & Ittész A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259-275. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7>
- Sells, J. N. & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of family therapy*, 20(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Szondy M. (2006). A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(1), 15-34. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.1.2>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- V. Komlósi A., Rózsa S., S. Nagy Z., Sági A., Köteles F. & Jónás E. (2017). A vonásönbecsülés/-önértékelés kérdőíves mérésének lehetőségei. *Alkalmazott pszichológia*, 17(2), 73-108. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.2.73>